

GESUNDHEITS-EXPERTEN

GEBEN TIPPS ZU AKTUELLEN THEMEN

IKK in Magdeburg

Umfassungsstraße 85
39124 Magdeburg

Telefon 0391 2806-2002

Telefax 0391 2806-2009

eMail pressestelle@
ikk-gesundplus.de

Ihr Gesprächspartner:
Gunnar Mollenhauer

Datum
14.01.2026

Richtiges Raumklima, neue Gewohnheiten und gesunder Rosenkohl

Gesundes Raumklima schaffen – durch richtiges Heizen und Lüften

Viele Menschen mögen es im Büro und zu Hause kuschlig warm, andere hingegen möchten lieber Heizkosten sparen. In beiden Fällen gilt: Übertreiben sollte man es nicht, rät die IKK gesund plus. Denn ein gutes Raumklima trägt maßgeblich zum Wohlbefinden bei. Dafür muss in jedem Zimmer die Heizung gleich aufgedreht werden. Im Bad sollte es am wärmsten sein. Temperaturen zwischen 22 und 24 Grad sind hier optimal. Bei etwa 18 Grad schläft man im Schlafzimmer am besten. Für Wohnzimmer und Küche werden etwa 20 Grad empfohlen. Für ein angenehmes Raumklima spielt auch die Luftfeuchtigkeit eine wichtige Rolle. Sie sollte zwischen 40 und 60 Prozent liegen. Um verbrauchte und schadstoffangereicherte Raumluft auszutauschen, sollte effektiv „quer gelüftet“ – also gegenüberliegende Fenster und Türen im Winter für maximal sechs Minuten vollständig geöffnet werden.

Alte Muster durchbrechen: So gelingen neue Gewohnheiten

Mehr Bewegung, gesünder essen, weniger Alkohol: Für das neue Jahr haben sich viele Menschen gute Vorsätze vorgenommen. Doch gerade in den ersten Wochen geraten diese häufig ins Wanken. Dass es uns so schwerfällt, alte Gewohnheiten abzulegen, liegt laut IKK gesund plus daran, dass wir gegen automatisierte Handlungen ankämpfen müssen. Um uns mental „umzuprogrammieren“, sind viele Wiederholungen und Zeit nötig. Grundsätzlich ist es empfehlenswert, Verhaltensweisen nicht abzulegen, sondern sie durch neue zu ersetzen also zum Beispiel Tee statt Bier zu trinken. Auch wichtig: klein anfangen, um Überforderung zu vermeiden. Schon fünf Minuten Bewegung

sind ein Schritt in die richtige Richtung, daraus können später sieben werden. In der Startphase sollten keine Ausreden gelten, sonst ist der Weg zurück zu alten Mustern oft nicht weit.

Klein, aber kraftvoll: Die gesunde Wirkung von Rosenkohl

Regionales Wintergemüse steht derzeit hoch in Kurs – zu Recht, wie die IKK gesund plus betont. Wer häufiger Rosenkohl auf den Speiseplan setzt, tut seiner Gesundheit viel Gutes. Die Röschen liefern reichlich Vitamin C sowie wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Folsäure, die unter anderem das Immunsystem unterstützen. Zudem enthält Rosenkohl viele sekundäre Pflanzenstoffe, die die Zellen schützen und das Krebsrisiko senken können. Ein weiterer Pluspunkt: Rosenkohl gilt als bekömmliche Kohlsorte und verursacht meist weder Bauchschmerzen noch Blähungen. Eine der besten Methoden, Rosenkohl gesund zuzubereiten, ist das Dämpfen oder Dünsten. Dabei bleiben die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe weitgehend erhalten. Die Garzeit beträgt etwa 15 Minuten.

Die **IKK gesund plus** mit Sitz in Magdeburg ist eine deutsche und bundesweit für alle gesetzlich Versicherten wählbare Krankenkasse. Mit einem Testergebnis von 1,3 ist sie laut Krankenkasseninfo die leistungstärkste Krankenkasse in Sachsen-Anhalt. Die IKK gesund plus vertritt im Rahmen der Kranken- und Pflegeversicherung mit Stand vom Januar 2026 die Interessen von ca. 425.000 Versicherten und rund 71.000 Arbeitgebern. Die persönliche Betreuung erfolgt online, telefonisch und in 39 Geschäftsstellen in Sachsen-Anhalt, Bremen, Bremerhaven und Niedersachsen.